

Der Atem spielt sich in der Wahrnehmung der meisten Menschen irgendwo zwischen Nase und Lunge ab. Dass er in jeden Winkel des Körpers geht und ihn in vielen Funktionen beeinflusst, erlebt, wer sich auf den „Erfahrbaren Atem“ einlässt. Teilnehmer eines Kurses im Berliner Ilse-Middendorf-Institut erzählen von ihren Erfahrungen.

Den Atem fließen lassen

IRINA KHANAN, BERLIN

„Vor zehn Jahren litt ich an Depressionen. Ich wollte in einer Psychotherapie aber nicht alle Verletzungen aus der Vergangenheit nochmals erleben. Und überhaupt wollte ich lieber mit dem Körper als mit dem Kopf arbeiten. Ich bin sicher, dass sich das Erlebte auch im Körper festsetzt – und ich merke in Atemtherapeutischen Stunden, wie sich Blockaden lösen. Ich fühle mich dann zuversichtlich und energiegeladener, ohne dass ich genau sagen könnte, warum.“

Eine Übung für neue Kraft

„Ich gehe in die Knie und streiche dabei kräftig über Kreuzbein, Po und Oberschenkel. Mit der Energie, die ich daraus ziehe, kommt fast automatisch mit dem Ausatmen der Schwung nach oben: Ich richte mich auf und schwingen die Arme in die Höhe.“



SUSANNE UTZINGER, ZÜRICH

„Ich leide seit 20 Jahren an Multipler Sklerose. Dadurch dass ich gelernt habe, den Atem durch den ganzen Körper fließen zu lassen, habe ich auch Beweglichkeit zurückgewonnen. Ich fühle mich leichter und habe wieder Zutrauen in meinen Körper gefasst.“

Eine Übung für mehr Weite

„Sich zu dehnen, ist eine einfache Übung und gleichzeitig die erste Voraussetzung für frei fließenden Atem. Ich rücke mich in alle Richtungen, überstrecke mich aber nicht wie bei einer sportlichen Übung. In der Bewegung atme ich automatisch stärker ein.“



CHRISTIAN ALPERS, BERLIN

„Als Sänger hatte ich schon immer mit dem Atem zu tun. Beim professionellen Singen geht es aber darum, den Atem der Musik und dem Ton unterzuordnen. Man muss einfach funktionieren und eignet sich dafür Techniken und gewisse Tricks an. Für mich war es beim Erfahrbaren Atem zuerst

schwierig, darauf zu vertrauen, dass der Atem im richtigen Moment und in der richtigen Menge kommt. Heute finde ich es sehr befreiend, den Atem zuzulassen, anstatt ihn bewusst zu lenken.“

Eine Übung gegen Lampenfieber

„Ich öffne die Hände, gehe dabei in eine leichte Dehnung und schließe die Hände dann wieder zusammen. Fast immer finde ich so in einen ruhigen Atemrhythmus – in der Dehnung fließt der Atem ein, beim Schließen ganz natürlich heraus. Das Schöne an dieser Übung ist, dass sie kaum Raum braucht. Man kann sie also auch ganz diskret am Arbeitsplatz ausführen.“



SABRINA HÖLZER AUS BERLIN

„Ich habe mich lange mit dem tibetischen Buddhismus und Meditationstechniken beschäftigt. Da man in eine fremde Kultur eintauchen muss, gab es immer wieder Durststrecken. Beim Erfahrbaren Atem habe ich dagegen sehr schnell zu mir und zur Ruhe gefunden. Es hilft mir auch als Regisseurin auf stressigen Proben, wenn alle etwas von mir wollen, bei mir zu bleiben und einen klaren Kopf zu behalten.“

Eine Übung für mehr Ruhe und Bodenhaftung:

Ich massiere mir für ein paar Minuten einen Fuß. Wenn ich ihn auf den Boden stelle, merke ich schon wie er sich wärmer anfühlt und ich ihn besser spüren kann. Dann ist der andere Fuß dran. Danach drücke ich die Füße abwechselnd mit Dehnbewegungen fest in den Boden – die Innenseiten, Außenkanten, Zehen und die Ferse. Danach spüre ich wie der Atem verstärkt in meine untere Körperhälfte fließt. Er gibt mir Ruhe und Bodenhaftung.



| VERONIKA LANGGUTH | Die Atemtherapeutin hat das Ilse-Middendorf-Institut in Beersfelden gegründet und 12 Jahre mit ihrem ehemaligen Mann geleitet. Heute arbeitet sie als Trainerin für Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung.

Vier Fragen an ...

... Veronika Langguth, Atemtherapeutin

„Es gibt kein falsches Atmen“

| alverde | Wie kann der Atem in die Oberschenkel oder in die Hände gehen? Ist das ein Bild oder passiert das wirklich?

| VERONIKA LANGGUTH | Alle Körperzellen müssen mit Sauerstoff versorgt werden, und das geschieht letztendlich über den Atem. Auch die Schwingungen des Zwerchfells breiten sich muskulär druckwellenartig aus und erreichen jeden Bereich im Körper. Was ich für nicht sinnvoll halte, ist zu sagen: „Lenke deinen Atem jetzt ins rechte Knie.“ Der Atem kommt ja von allein. Wenn wir aber einer Region im Körper besondere Aufmerksamkeit schenken, indem wir sie dehnen, klopfen oder massieren, spüren wir hier auch den Atem.

| alverde | Was ist schlecht daran, den Atem zu lenken? Geht es bei der Atemtherapie nicht darum, einen besseren oder gesünderen Atem zu lernen?

| VERONIKA LANGGUTH | Die Schule „Erfahrbarer Atem“ nach Prof. Ilse Middendorf geht davon aus, dass es keine falsche Atmung gibt. Ob ich schnell, langsam, tief oder flach atme, hat mit meiner psychischen und körperlichen Biographie zu tun. Deshalb wäre es falsch, sich einen Atemrhythmus aufzuzwingen. Wir wollen den Atem erleben, uns seiner bewusst werden. Damit können wir dem Körper ermöglichen, sich neue Atemräume zu erschließen, aber wir wollen ihn nie dorthin befahlen.

| alverde | Worin besteht der Unterschied vom „Erfahrbaren Atem“ nach Middendorf zu anderen Atemtechniken?

| VERONIKA LANGGUTH | Eben darin, dass es keine Technik ist. Es gibt keine einzige Übung, bei der wir den Atem steuern, etwa sagen atme laut aus oder halte für drei Sekunden die Luft an. Bei allen Arten von Atemtechniken besteht schnell die Gefahr, dass ich zu viel will und mich überatme. Während ich die Atemluft beispielsweise gezielt in den Bauchraum lenke, verspannt sich etwa die Schulter.

| alverde | Für wen eignet sich der Erfahrbare Atem?

| VERONIKA LANGGUTH | Eigentlich lohnt es sich für jeden, sich mit dem Atem zu beschäftigen, denn er ist unsere wesentliche Lebensenergie. Oft ist aber ein akutes körperliches Problem oder eine Krise, wie Burn-out oder eine Trennung der Auslöser, um Kurse über einen längeren Zeitraum zu besuchen. Ich führe seit langem in Betrieben Seminare zur Stressbewältigung und Burn-out-Prophylaxe durch. Anfangs galt Atemtherapie als etwas Esoterisches und ich habe höchstens mal ein, zwei Übungen eingebaut. Heute werde ich gezielt angefragt, um mit dem Erfahrbaren Atem zu arbeiten, weil die Menschen merken, dass es ein sehr natürlicher Prozess ist, der das Individuum respektiert, und nicht eine Lehre, die einem übergestülpt wird. ●